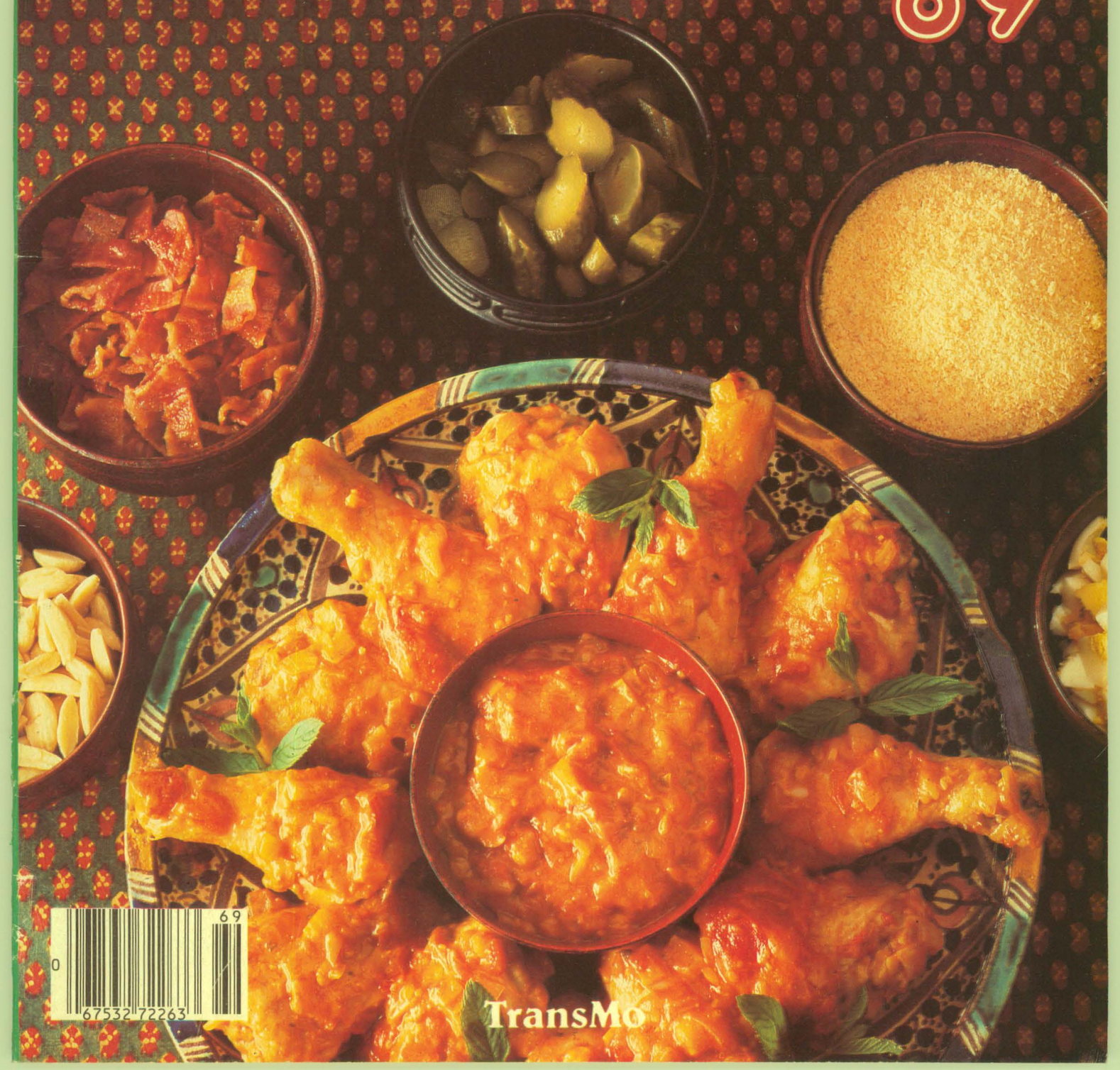
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

69



0 67532 72263 69

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 69**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 7
Des soupes réconfortantes **1885**

PÂTISSERIE MAISON
Le kouglof **1890**

CUISINEZ POUR DEUX
De la truite au menu **1892**

CUISSON COMBINÉE 4
Desserts meringués **1896**

RECETTE CLASSIQUE
Tourte au boeuf et aux rognons **1902**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Offrez-vous un brin d'exotisme **1904**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Saucisses fumées au goût du jour **1908**

PLAT MINCEUR
Quiche aux courgettes **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Mets en croûte Des mets préparés aux micro-ondes, puis recouverts de pâte et dorés au four traditionnel.

Les huiles de cuisine Comment utiliser cet ingrédient et obtenir des recettes délicieuses.

Sandwichs alléchants Pour deux personnes, des croissants ou des petits pains fourrés ou garnis d'une foule d'aliments variés.

Plus...

Des légumes farcis, des plats à haute teneur en fibres, du poulet au xérès et un pouding à l'ananas.

Des soupes réconfortantes

Rien de plus simple que la préparation d'une bonne soupe au four micro-ondes. De plus, vous êtes assuré d'offrir un plat très nutritif, en peu de temps. Pour les gens soucieux de leur alimentation, c'est la solution idéale.

On ne prend pas souvent le temps de préparer une bonne soupe, même si cela est facile et rapide. De plus, la valeur alimentaire d'une soupe ou d'un potage est non négligeable : pour un repas bien équilibré, servez un bol de soupe avec du pain frais, suivi d'un fruit frais.

Des potages délicieux et nutritifs

Aux micro-ondes, la cuisson se fait si rapidement que les légumes conservent leur valeur nutritive. Le liquide de cuisson entre dans la composition du potage, ce qui lui permet de conserver vitamines et minéraux. Pour obtenir des veloutés superbes, vous n'avez qu'à transformer la préparation en purée : servi chaud ou froid, ce potage est tout aussi délicieux.

Rehaussez vos soupes de fines herbes fraîches ou de cresson, ou encore garnissez-les de citron ou de lime, d'une petite feuille de céleri ou d'une cuillerée de yogourt nature.

Accompagnez vos soupes de bon pain frais, de craquelins ou de biscottes de seigle, ou encore de petits pains de blé entier avec du fromage pauvre en matière grasse. Avec une salade du chef, des pommes de terre en robe des champs ou des côtelettes grillées, vous obtiendrez un repas nutritif et savoureux tout à la fois.

Réfrigérez rapidement le reste de la soupe.

Soupe tomate et riz

Soupe tomate et riz

17 min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomate
⅝ de tasse/150 ml d'eau
¾ de tasse/50 g de riz brun cuit
1 carotte émincée
⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange non sucré
1 généreuse pincée de poivre noir
3 clous de girofle
1 pincée de muscade
4 oz/100 g de petits pois surgelés

6 À 8 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients, sauf les pois, dans une grande casserole. Défaites les tomates délicatement, couvrez et faites cuire 10 min à MAX.
2 Incorporez les pois, couvrez et faites cuire 7 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Laissez reposer à couvert 5 min, retirez les clous de girofle et servez.

Potage à la citrouille

18 min

Temps d'attente : aucun

1 citrouille de 1 ½ à 2 lb/700 à 900 g
2 oignons hachés fin
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet chaud
3 cuil. à soupe de jus d'orange
¼ de cuil. à café de cannelle
1 pincée de gingembre
⅝ de tasse/150 ml de lait écrémé

4 PERSONNES

1 Retirez les graines de citrouille et faites cuire la pulpe, à couvert, dans une grande casserole, 12 min à MAX. Tournez le plat toutes les 5 min. Réduisez la chair en purée homogène.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le lait. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que le liquide bouillonne près des bords, en remuant à mi-temps de cuisson.
3 Incorporez le lait, réchauffez 1 min à MAX., remuez et servez.

Conseils du chef

La soupe tomate et riz est simple et facile à faire : préparez-en une grande quantité et gardez-la un ou deux jours au réfrigérateur.

Pour en réchauffer la moitié, enfournez 6 min à MAX. Servez avec du pain et du fromage et vous obtiendrez un savoureux goûter.

Velouté aux légumes

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de brocoli surgelé
5 oz/150 g de chou-fleur surgelé
1 pomme de terre brossée et râpée
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de légumes chaud
1 cuil. à soupe d'oignon haché
¼ de cuil. à café de poivre
1 pincée de muscade
1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire tous les ingrédients, sauf le lait, à couvert dans une grande casserole, 10 ou 11 min à MAX., en remuant toutes les 5 min. Laissez reposer 5 min, à couvert.
2 Passez au mélangeur, versez dans la casserole et incorporez le lait.
3 Réchauffez 5 min à MAX., à découvert, en remuant 2 fois.

VARIANTE

Ce velouté est aussi délicieux servi froid. Suivez la recette jusqu'à la fin de l'étape 2, incorporez le lait et réfrigérez 2 h environ. Remuez avant de servir.

Velouté aux légumes

Soupe aux lentilles

8 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon émincé
2 cuil. à soupe de margarine
1 gousse d'ail écrasée
1 généreuse pincée de poivre noir
4 oz/100 g de lentilles rouges, macérées toute une nuit
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de légumes bouillant
1 cuil. à soupe de xérès sec (facultatif)
2 tomates épépinées et hachées
2 oz/50 g d'edam râpé ou 2 cuil. à café de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Mêlez l'oignon, la margarine, l'ail et le poivre dans une grande cocotte, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le fromage, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
3 Laissez reposer 5 min à couvert, versez dans des assiettes creuses, saupoudrez de fromage râpé et servez.

VARIANTE
Remplacez l'oignon par un poireau de grosseur moyenne.

Soupe aux lentilles

Conseils minceur

Une portion de cette soupe, garnie de parmesan, ne contient que 150 cal/630 kJ.

Micro-trucs

Les soupes sont encore meilleures si vous les préparez avec un bouillon maison. Versez des os frais ou cuits dans une grande marmite, recouvrez d'eau et aromatisez de fines herbes. Couvrez et amenez à ébullition à MAX., et laissez mijoter 30 min à MED. Filtrez, puis utilisez le bouillon.

PETER REILLY

Potage Crécy

Potage Crécy

27 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de carottes grossièrement hachées
1 gros oignon grossièrement haché
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de boeuf chaud
3 brins de romarin
⅝ de tasse/150 ml de lait écrémé
4 cuil. à soupe de yogourt pauvre en matière grasse

6 PERSONNES

1 Mettez les carottes, l'oignon et la margarine dans une grande marmite, couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.
2 Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire 12 min de plus à MAX. Laissez reposer 5 min à couvert.
3 Hachez deux brins de romarin et incorporez au potage. Passez-le au mélangeur ou au robot culinaire, puis versez-le dans la casserole.
4 Incorporez le lait et faites chauffer à couvert 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Hachez le dernier brin de romarin.
5 Incorporez délicatement le yogourt, parsemez de romarin et servez.

Conseils minceur

Le midi ou le soir, un bol de soupe constitue un repas nutritif et léger. Le potage Crécy, par exemple, ne renferme que 70 cal/295 kJ par portion.

Soupe aux champignons et à l'ail

13½ min

Temps d'attente : 5 min

1 gros oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
8 oz/225 g de champignons hachés fin
2 ou 3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à soupe de farine tout usage
5 tasses/1,25 l de bouillon de poulet bouillant
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de menthe hachée

GARNITURE
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oeuf battu
persil et menthe hachés

6 À 8 PERSONNES

1 Préparez la garniture : foncez une assiette de 9 po/23 cm de papier ciré, puis badigeonnez-le légèrement d'huile. Versez-y l'oeuf battu et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant toutes les 20 ou 30 s. Laissez reposer 5 min.
2 Mêlez l'oignon, le beurre, les champignons et l'ail dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.
3 Incorporez la farine, puis le bouillon, petit à petit. Couvrez et laissez mijoter de 8 à 10 min à MAX. Ajoutez le persil et la menthe.
4 Tranchez l'omelette en fines lanières, parsemez-les sur le dessus du potage, garnissez de menthe et de persil, puis servez.

Soupe au jambon

47 min

Temps d'attente : 15 min

Servez cette soupe savoureuse avec une baguette fraîche ou des petits pains de blé entier, et une salade du chef.

½ lb/225 g de pois cassés verts ou jaunes, rincés et égouttés
4 tasses/1 l de bouillon de poulet chaud
1 pomme de terre moyenne, coupée en cubes de ¼ de po/6 mm
1 carotte émincée
½ oz/25 g de jambon maigre, coupé en dés
½ cuil. à café de thym séché
1 feuille de laurier
20 grains de poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 7 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., et poursuivez la cuisson pendant 20 min.
2 Remuez, puis laissez cuire 10 min de plus à MED., jusqu'à ce que les pois soient très tendres.
3 Laissez reposer à couvert 10 min, jetez le laurier et servez.

Soupe à la chinoise

16 min

Temps d'attente : aucun

Voici une soupe à saveur orientale, réunissant de beaux légumes croquants. Si vous utilisez des germes de haricot frais, rincez-les abondamment ou faites-les tremper auparavant.

1 petit navet coupé en cubes de ½ po/1,5 cm
1 carotte coupée en bâtonnets de 2 po/5 cm
1 gousse d'ail écrasée
5 feuilles de laitue déchiquetées
2 oz/50 g de germes de haricot
1 paquet de 7 oz/200 g de haricots mange-tout surgelés
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de poulet chaud
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de gingembre

4 À 6 PERSONNES

1 Dans une grande marmite, faites cuire à couvert le navet, les carottes et l'ail, 6 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.
2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et laissez cuire 10 min de plus à MAX., en remuant à mi-temps.

Ci-dessous : *soupe au jambon*
À droite : *soupe à la chinoise*

Le kouglof

Servez ce délicieux gâteau alsacien en tranches épaisses, le matin ou l'après-midi, avec une tasse de café ou de thé. Aux micro-ondes, la cuisson se fait deux fois plus rapidement : la pâtisserie maison ne sera jamais plus la même !

Le kouglof est un gâteau originaire de l'Europe centrale, très léger, pas trop sucré, qui ressemble, en fait, à un pain aux fruits. Servez-le à l'heure du thé, en tranches épaisses garnies de crème fouettée, ou au petit déjeuner, grillé et tartiné de beurre ou de confiture.

Le kouglof bien enveloppé dans un sac de plastique reste très frais pendant trois jours. Faites-le ensuite griller ou rafraîchissez-le aux micro-ondes : déposez 3 tranches sur du papier absorbant et enfournez 1 ½ ou 2 min à MED.-MAX.

Méthode de cuisson

La forme de ce gâteau en fait un candidat idéal pour la cuisson aux micro-ondes : il cuit uniformément, sans risque de trop cuire au centre. Pour en vérifier la cuisson, comprimez légèrement la surface : le gâteau est prêt si la marque du doigt disparaît.

Ce gâteau est de couleur très pâle; pour lui donner une apparence plus riche et dorée, parsemez le moule graissé de chapelure sucrée avant d'y verser la pâte, puis badigeonnez le gâteau démoulé d'une glace à l'abricot.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson indiqués conviennent à des fours de 650 et de 700 watts. Si vous possédez un four à puissance moins élevée, il faudra ajouter jusqu'à 20 s pour chaque minute de montée de la pâte et de cuisson du gâteau. Comme les modèles de fours varient grandement, il faut toujours vérifier le gâteau avant de prolonger la cuisson.

VARIANTES

Kouglof à l'orange : remplacez les raisins de Corinthe et de Smyrne par 6 oz/150 g de raisins sans pépins et le zeste de citron par le zeste râpé de ½ orange.

Kouglof

18½ min

Temps d'attente : 15 min

2 oz/50 g de biscuits de blé entier ou de biscuits sucrés ordinaires, réduits en miettes
3 oz/75 g d'amandes mondées
4 tasses/500 g de farine tout usage
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à café de levure sèche
1 ¼ tasse/300 ml de lait
6 oz/175 g de beurre
3 oeufs légèrement battus
¾ de cuil. à café de sel
3 oz/75 g de raisins de Corinthe
3 oz/75 g de raisins de Smyrne
le zeste râpé de 1 gros citron

GLACE

4 cuil. à soupe de confiture d'abricots passée au tamis
2 cuil. à café de jus de citron

18 TRANCHES

1 Beurrez un moule en couronne cannelé de 9 po/23 cm et parsemez-en le fond et les parois des miettes de biscuits. Disposez un rang d'amandes dans le fond du moule et réservez.

2 Tamisez 1 ½ tasse/175 g de farine dans un bol, incorporez 1 cuil. à café de sucre et la levure.

3 Faites chauffer le lait 1 min à MAX., puis ajoutez-le à la farine, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. Couvrez lâchement d'une pellicule plastique et enfournez 1 ½ ou 2 min à MIN. Laissez reposer de 10 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit mousseuse et spongieuse.

4 Faites fondre le beurre à couvert, 1 min à MAX. Incorporez à la préparation, puis ajoutez les oeufs, le sel et le reste de farine et de sucre. Remuez vigoureusement, jusqu'à ce que la pâte soit élastique, puis incorporez les fruits secs et le zeste de citron.

5 Versez le tiers de la pâte sur les amandes dans le moule, disposez un autre rang d'amandes près du centre du moule, recouvrez du tiers de la pâte, puis disposez un dernier rang d'amandes et versez le reste de pâte sur le dessus. Couvrez lâchement et faites lever la pâte 9 min à MIN., en la vérifiant toutes les 2 min. Laissez reposer 5 min.

6 Découvrez et faites cuire le kouglof 6 min à MAX., puis laissez reposer 5 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

7 Mélangez la confiture et le jus de citron et faites chauffer 1 min à MED.-MAX. Badigeonnez-en la surface du gâteau refroidi.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Vous pouvez remplacer la levure sèche par de la levure fraîche. Délayez 2 cuil. à soupe de levure fraîche dans un peu de lait chaud (étape 2), puis incorporez-la au mélange avec le reste du lait.

► **Pour faire lever la pâte aux micro-ondes** (étapes 3, 5 et 6) Ne prolongez pas l'opération indûment, sinon vous risquez de détruire les propriétés de la levure. À l'étape 5, vérifiez toutes les 2 min.

► **Pour vérifier la cuisson du kouglof** (étape 6) Comprimez la surface du gâteau : il est prêt si la marque du doigt disparaît. Ne le faites pas trop cuire, sinon il durcit et s'assèche rapidement.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Le kouglof se congèle au maximum trois mois dans un sac fermé hermétiquement. Pour décongeler, développez-le et placez-le sur une assiette. Enfournez de 13 à 16 min à DÉCONGÉLATION, laissez reposer de 7 à 10 min, puis glacez la surface du gâteau. Coupez-le en tranches.

De la truite au menu

Savourez à deux une délicieuse truite dès ce soir, délicatement préparée aux micro-ondes. Le tout se fait rapidement et sans tracas, et la cuisine reste fraîche et odorante. Pochée, farcie ou cuite dans une marinade à l'orientale, la truite est un mets de choix.

On prépare habituellement une truite par personne. Ce plat est donc facile à réaliser pour deux. La truite est économique, riche en protéines et se transforme facilement en plat spectaculaire, quelle que soit la méthode de cuisson choisie.

La truite arc-en-ciel est la variété la plus répandue. Elle est vendue durant toute l'année chez les poissonniers et dans les supermarchés. Chaque truite pèse environ de 6 à 8 oz/ 175 à 225 g.

Plat de truite pour deux

Déposez les truites dans un plat, la grande arête vers l'extérieur et les queues légèrement chevauchées. Couvrez le plat pour empêcher la vapeur de s'échapper : le poisson reste ainsi juteux et succulent à souhait. Vérifiez la cuisson à la fin du temps minimum recommandé : la truite est prête si les yeux sont de couleur blanche et si la chair se défait aisément à la fourchette. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente !

Truite à l'orientale

DON LAST

Truite à l'orientale

5 min

Temps d'attente : 5 min

2 truites de 10 oz/275 g chacune, nettoyées

MARINADE

1 cuil. à soupe de jus de lime
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de gingembre frais râpé
sel et poivre

GARNITURE

1 morceau de ½ po/2,5 cm de racine de gingembre coupé en fines lanières
4 échalotes coupées en morceaux de 2 po/5 cm, puis taillées en fines lanières (voir illustration)
2 bâtonnets de poisson surgelé
1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées

2 PERSONNES

1 Placez les truites dans un plat peu profond, les queues se chevauchant et la grande arête placée vers l'extérieur du plat. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et versez sur le poisson. Couvrez et laissez mariner 1 h.

2 Faites cuire les truites 4 ou 4 ½ min à MAX., puis laissez reposer 5 min, à couvert. Retirez la peau (voir étapes ci-dessus).

3 Mêlez tous les ingrédients de la garniture, sauf les graines de sésame, couvrez et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les échalotes soient tendres. Défaites les bâtonnets de poisson en fines lanières et mélangez le tout.

4 Versez la garniture sur les truites et parsemez de graines de sésame. Garnissez de tranches de lime et servez avec du riz brun ou blanc.

Notes sur la congélation

Au besoin, utilisez des truites surgelées. Pour les décongeler, développez-les et placez-les dans un plat peu profond. Enfournez de 12 à 15 min à DÉCONGÉLATION, en retournant les truites 2 fois. Laissez reposer de 5 à 10 min avant de faire cuire.

Préparation de la truite

Pour farcir une truite : *ouvrez le poisson, puis dégagez les arêtes de chaque côté à l'aide d'un couteau. Dégagez la grande arête de part et d'autre, puis coupez-la à la tête et à la queue avec des ciseaux. Retirez-la, puis enlevez toutes les arêtes avec de petites pinces.*

Pour servir la truite : *entaillez la peau sous la tête, le long de la grande arête et en travers de la queue. Glissez la lame du couteau sous la peau et dégagez-la délicatement avec le bout des doigts. Retournez la truite et faites comme précédemment.*

Truite farcie

6 min

Temps d'attente : 5 min

2 truites de 10 oz/275 g chacune, nettoyées

FARCE

1 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
2 oz/50 g de champignons hachés
2 tomates pelées et hachées
2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 cuil. à café de ciboulette hachée
sel et poivre

SAUCE POUR BADIGEONNER

1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de jus de citron

2 PERSONNES

1 Préparez les truites selon les indications ci-dessus.

2 Faites cuire l'oignon et les champignons dans le beurre, dans un bol de 4 tasses/1 l, à couvert, 2 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients de la farce.

Truite farcie

PETER REILLY

PETER REILLY

3 Farcissez les truites, puis refermez-les délicatement. Mettez-les dans un plat beurré, la grande arête vers l'extérieur, les queues délicatement chevauchées.

4 Mêlez la sauce soya et le jus de citron et badigeonnez les truites. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en les badigeonnant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis garnissez de tranches de citron, de persil frais et de tomates cerises.

Truite à la meunière

9 min

Temps d'attente : 5 min

2 truites de 10 oz/275 g nettoyées
2 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de fines herbes mélangées, hachées
1 cuil. à soupe de jus de citron

2 PERSONNES

1 Farinez les truites, puis secouez-les délicatement.

2 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Recouvrez la surface d'huile et de beurre, puis placez-y les truites. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Retournez les truites avec précaution et laissez-les cuire 2 ou 2 ½ min de plus, jusqu'à ce que la chair se défasse aisément à la fourchette.

3 Transvidez le poisson sur une assiette de service, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

4 Incorporez les fines herbes et le jus de citron au liquide de cuisson, couvrez et réchauffez 30 s à MAX. Versez sur les truites, garnissez de tranches de citron et servez avec des pommes de terre sautées et des petits pois.

Pour 1 personne : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire la truite 2 ou 3 min. Réchauffez le jus de cuisson pendant 15 s.

Truite à la meunière

Repas de fête en semaine

DON LAST

Truite pochée

14 min

Temps d'attente : aucun

2 truites de 10 oz/275 g chacune, nettoyées
aneth ou persil frais et radis en rosettes pour garnir le plat

COURT-BOUILLON
1 petite carotte tranchée
1 petit oignon émincé
1 branche de céleri en tranches
4 grains de poivre noir
sel
1 bouquet garni
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 citron en tranches

GELÉE D'ASPIC
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 cuil. à soupe de poudre pour gelée d'aspic

2 PERSONNES

1 Faites cuire à couvert les ingrédients du court-bouillon dans une poissonnière, 5 min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Mettez-y les truites, couvrez et faites cuire de 6 à 9 min à MAX. Laissez refroidir les truites dans le court-bouillon.

3 Transvidez le poisson sur une assiette et retirez délicatement la peau (voir page 1893). Glissez les truites sur une assiette de service, couvrez et réservez.

4 Versez l'eau dans une tasse à mesurer, puis jetez la poudre en pluie sur le dessus. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois pour dissoudre la poudre. Coupez d'eau froide pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide. Laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'à consistance sirupeuse, en remuant de temps en temps.

5 Garnissez le poisson d'aneth ou de persil, puis nappez-le de liquide pour gelée d'aspic. Réfrigérez les truites. Versez le reste de liquide dans un plat peu profond et réfrigérez.

6 Pour servir ce plat, démoulez la gelée d'aspic sur du papier ciré et taillez-la en petits cubes. Disposez-les autour des truites, garnissez et servez.

Repas proposé
La truite pochée constitue un excellent plat estival. Offrez un potage rafraîchissant en entrée, comme le potage aux concombres (fascicule 61, 4e couverture). Le reste de potage se conserve trois jours au réfrigérateur. Servez le plat principal avec des petites pommes de terre nouvelles, enrobées de mayonnaise et aromatisées à la ciboulette. Préparez aussi une salade à l'orange et aux noix, relevée de vinaigrette française. Au dessert, servez des fraises fraîches, arrosées de jus d'orange et garnies de crème fouettée légèrement sucrée.

Le vin
Un vin blanc léger, un muscadet par exemple, accompagne parfaitement ce repas élégant et raffiné.

Desserts meringués

Ces desserts, composés de meringues fondantes et de garnitures veloutées et crémeuses, sont tout simplement irrésistibles. Voici quelques idées originales pour vous allécher !

Une meringue croustillante et légère est un dessert classique toujours fort apprécié. Fourrez-la simplement de crème ou apprêtez-la de manière plus élaborée. Pour réussir de belles meringues, il vaut mieux s'en remettre à la cuisson traditionnelle.

Pour les desserts proposés dans cette chronique, préparez une meringue classique, en ajoutant ¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule) par blanc d'oeuf. Les proportions peuvent varier, et on peut aussi ajouter d'autres ingrédients. Incorporez du sel ou de la crème de tartre pour stabiliser le mélange et en accroître le volume, surtout si vous prévoyez utiliser une poche à douille pour confectionner les meringues. Une préparation plus sucrée possède une texture plus serrée et permet de préparer les meringues plus facilement.

Vacherin à l'orange

DAVE KING

Garnitures superbes
Le four micro-ondes est l'outil indispensable pour la préparation des garnitures qui accompagneront ces meringues. En un rien de temps, vous pourrez faire fondre, ramollir, épaissir ou dissoudre les ingrédients qui servent à apprêter ces garnitures onctueuses. De plus, aucune casserole à récurer ni danger de voir le mélange grumeleux ou, pire, irrémédiablement brûlé. Préparez les meringues d'avance et gardez-les trois semaines au maximum dans un récipient hermétique. Aux micro-ondes, les garnitures se prépareront sans effort.

Tarte aux pommes meringuée

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 45 à 50 min

1 ¼ lb/550 g de pommes à cuire, pelées, le coeur enlevé, puis coupées en quartiers
1 cuil. à soupe de beurre
de 2 à 4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste râpé et le jus de 1 orange
¼ de cuil. à café de cannelle
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 jaunes d'oeufs
1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)

MERINGUE
2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

1 Aux micro-ondes. Faites cuire les pommes dans le beurre, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 4 ou 5 min à MAX. Remuez à mi-temps.

2 Incorporez le reste des ingrédients, puis versez dans l'abaisse cuite.

3 Cuisson traditionnelle. Réglez le four à 375 °F/190 °C et faites cuire la tarte 25 min. Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez la moitié du sucre. Ajoutez le reste de sucre, puis recouvrez le dessus de la tarte de meringue.

4 Diminuez la température du four à 300 °F/150 °C et faites cuire de 20 à 25 min, jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

PETER REILLY

Tarte aux pommes meringuée

Vacherin à l'orange

5½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 50 à 60 min

4 blancs d'oeufs
1 pincée de sel
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oz/75 g d'amandes hachées et grillées, pour décorer
2 oranges pelées et tranchées, sans pépins

CRÈME AU BEURRE
½ tasse/100 g de sucre
5 cuil. à soupe d'eau froide
4 jaunes d'oeufs
12 oz/350 g de beurre non salé
le zeste râpé et le jus de 2 oranges

6 À 8 PERSONNES

1 Foncez 3 plaques de cuisson de papier ciré et tracez un cercle de 8 po/20 cm de diamètre sur chacune.

2 Montez les blancs d'oeufs avec le sel en neige ferme, puis incorporez le sucre, 1 cuil. à soupe à la fois, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la meringue soit lustrée. Versez dans une poche munie d'une douille de ½ po/12 mm, puis façonnez 3 ronds sur les plaques de cuisson, en travaillant en spirale du périmètre vers l'intérieur. (Vous pouvez aussi étaler simplement la meringue avec une spatule.)

3 Cuisson traditionnelle. Chauffez le four à 300 °F/150 °C et faites cuire les meringues de 30 à 60 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirez le papier ciré et laissez refroidir sur une grille.

4 Cuisson aux micro-ondes. Faites chauffer le sucre et l'eau 1 min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Laissez chauffer de 4 à 6 min de plus. Laissez refroidir.

5 Fouettez les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis incorporez le sirop et fouettez jusqu'à épaississement. Faites ramollir le beurre dans un petit bol, de 30 à 40 s à MIN., puis battez-le jusqu'à consistance lisse et satinée.

6 Incorporez le beurre aux jaunes d'oeufs, puis ajoutez le zeste et le jus d'orange. Utilisez la moitié de la crème au beurre pour fourrer le vacherin et le reste pour glacer le dessus et les côtés. Parsemez ensuite d'amandes grillées et garnissez de tranches d'orange légèrement chevauchées les unes sur les autres. Réfrigérez 2 h.

Omelette norvégienne

3 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 5 min

4 oz/100 g de beurre ramolli
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie tamisée
2 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de brandy
15 oz/425 g de pêches en tranches
4 tasses/1 l de crème glacée à la vanille

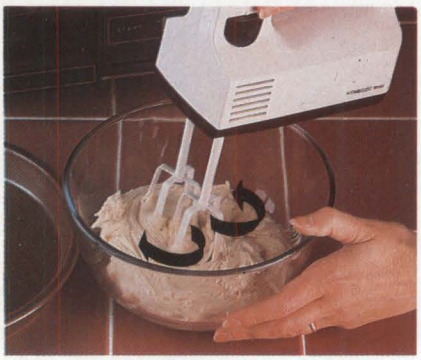
MERINGUE

3 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
sucre glace tamisé, pour saupoudrer

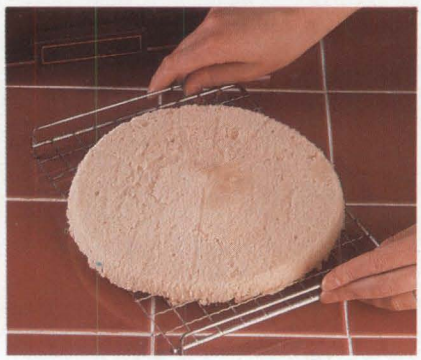
8 PERSONNES

DON LAST

Préparation de l'omelette norvégienne



Versez *beurre, sucre, oeufs, farine et lait dans un grand bol et battez jusqu'à homogénéité, puis versez dans un moule graissé de 9 po/23 cm.*



Faites cuire *de 3 à 5 min à MAX., puis laissez reposer 5 min. Démoulez sur une grille.*

Transvidez *le gâteau dans un moule à l'épreuve de la chaleur et arrosez-le de brandy. Déposez les pêches au centre, à 1 po/2,5 cm du bord.*

Coupez *la crème glacée en tranches épaisses, puis disposez-les sur les pêches, en les chevauchant légèrement.*

Montez *les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez la moitié du sucre. Ajoutez le reste du sucre, puis étalez la meringue sur la crème glacée et saupoudrez de sucre glace.*

Au four traditionnel. *Faites dorer au four à 425 °F/220 °C, de 5 à 8 min, puis servez sans délai.*

Pour réussir les meringues

• Utilisez un grand bol profond pour fouetter les blancs d'oeufs, qui atteindront six fois le volume initial.

• Servez-vous d'un bol en verre, en porcelaine ou en cuivre, mais évitez l'aluminium, qui colore désagréablement la meringue.

• Utilisez un bol et un fouet très propres et secs, sans aucune trace de graisse. Si vous échappez un peu de jaune dans les blancs, utilisez un morceau de coquille pour le retirer.

• Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, au fouet ou au batteur, avant d'incorporer le sucre, sinon la meringue risque de s'affaisser. Les blancs d'oeufs battus doivent avoir une texture sèche et serrée.

• N'utilisez pas d'oeufs très frais pour les meringues : le blanc légèrement épaissi des oeufs de quelques jours donne de meilleurs résultats.

• Sortez les oeufs du réfrigérateur 1 h avant de vous en servir. Vous obtiendrez une meringue bien gonflée. Réchauffez 2 ou 3 blanc d'oeufs de 3 à 5 s à MAX.

Conseils du chef

Dès que les petites meringues sont dorées à l'extérieur et souples au centre, retirez-les du four et creusez délicatement leur base, puis enfournez-les de nouveau pour compléter la cuisson. Fourrez les meringues au plus 30 min d'avance, pour qu'elles restent croustillantes. Gardez les meringues non garnies dans un récipient hermétique.

PETER REILLY

Meringues fourrées au chocolat

Meringues fourrées au chocolat

8½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 2 h

2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)

GARNITURE
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 jaunes d'oeufs
6 oz/175 g de beurre non salé en dés
4 oz/100 g de chocolat de ménage, défait en morceaux

6 PERSONNES

1 Foncez une plaque de cuisson de papier ciré. Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez la moitié du sucre. Ajoutez le reste de sucre avec précaution, puis à l'aide de 2 petites cuillers, couchez 12 petites meringues sur la plaque.

2 Au four traditionnel. Chauffez le four à 170 °F/80 °C et faites cuire les meringues 1 h 30. Creusez délicatement leur base, puis poursuivez la cuisson pendant 30 min. Transvidez sur une grille et laissez refroidir.

3 Aux micro-ondes. Fouettez le sucre, la fécule et le lait, puis enfournez 2 min à MAX. Fouettez les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis incorporez le lait chaud. Faites cuire de 3 à 5 min à MED., en fouettant toutes les minutes. Laissez refroidir, en remuant de temps en temps.

4 Faites ramollir le beurre de 20 à 30 s à MAX., puis battez-le jusqu'à consistance légère et mousseuse. Faites fondre le chocolat 3 ou 4 min à MED., en remuant à mi-temps. Incorporez-le au beurre, puis ajoutez les jaunes d'oeufs. Réfrigérez 30 min environ.

5 Tartinez 6 meringues de crème au chocolat et recouvrez des 6 autres meringues. Servez aussitôt ou gardez les meringues nature dans un contenant hermétique.

PETER REILLY

Meringues à la cassonade

3½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 80 min

2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de cassonade dorée

GARNITURE

⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 cuil. à soupe d'eau
3 jaunes d'oeufs
9 oz/250 g de beurre non salé en dés
2 cuil. à café de café instantané
1 cuil. à soupe d'eau chaude

10 À 12 MERINGUES

1 Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez la moitié de la cassonade. Ajoutez délicatement le reste de cassonade, puis façonnez de 20 à 24 meringues, avec une poche à douille ou 2 petites cuillers, sur une plaque foncée de papier ciré.

2 Cuisson traditionnelle. Chauffez le four à 270 °F/140 °C et faites cuire les meringues 50 min. Creusez légèrement leur base, puis poursuivez la cuisson pendant 30 à 45 min, jusqu'à ce que les meringues soient fermes et croustillantes. Transvidez sur une grille et laissez refroidir.

3 Aux micro-ondes. Faites chauffer le sucre et l'eau de 4 à 6 min à MAX., en remuant au bout de 1 min, pour dissoudre le sucre. Faites chauffer de 4 à 6 min de plus, jusqu'à obtention d'un sirop.

4 Fouettez les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis incorporez le sirop en fouettant constamment. Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il refroidisse et soit de consistance onctueuse.

5 Faites ramollir le beurre de 20 à 30 s à MAX., puis incorporez-le petit à petit au mélange crémeux. Délayez le café dans l'eau chaude, puis incorporez-le à la crème au beurre.

6 Tartinez la moitié des meringues de crème et recouvrez du reste des meringues. Servez dans un délai de 30 min.

Meringues à la cassonade et variantes (voir ci-dessous)

VARIANTES

Meringues au chocolat et aux noix : faites fondre 4 oz/100 g de chocolat de ménage de 3 à 5 min à MED., puis plongez-y les meringues du bout des doigts. Enrobez-les aussitôt de noix hachées et grillées (2 oz/50 g environ), puis laissez-les reposer avant de les fourrer de crème au beurre. Meringues au chocolat et à l'orange : utilisez du chocolat parfumé à l'orange et incorporez un peu de zeste d'orange finement râpé aux noix. Fourrez de crème au beurre ou de crème fouettée, au goût.

Tartelettes meringuées

7 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 30 à 40 min

⅝ de tasse/150 g de cassonade foncée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait concentré
2 cuil. à soupe de beurre
2 jaunes d'oeufs
½ cuil. à café d'extrait de vanille
6 fonds de tartelettes de 4 po/10 cm, cuits

MERINGUE
2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 pincée de crème de tartre

6 TARTELETTES

1 Aux micro-ondes. Fouettez la cassonade, la farine et le lait jusqu'à homogénéité, puis ajoutez le beurre et enfournez 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes.

2 Incorporez un peu de préparation chaude aux jaunes d'oeufs, puis transvasez dans le mélange en fouettant bien. Faites chauffer 4 min à MED., jusqu'à épaississement, en fouettant toutes les minutes. Ajoutez la vanille, puis versez dans les fonds de tartelettes.

3 Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, avec la crème de tartre. Incorporez la moitié du sucre, puis ajoutez le reste.

4 Versez la meringue dans une poche munie d'une douille en étoile de ¼ de po/6 mm. Couronnez le dessus des tartelettes de meringue en spirale.

5 Cuisson traditionnelle. Faites chauffer le four à 300 °F/150 °C, puis glissez-y les tartelettes pendant 30 à 40 min. Laissez refroidir sur une grille.

Tartelettes meringuées

PETER REILLY

Micro-trucs

Utilisez un bol à l'épreuve de la chaleur et surveillez la cuisson de près. Cette préparation a une forte teneur en sucre et atteint des températures très élevées. Portez des gants de cuisine pour manipuler le bol.

RECETTE CLASSIQUE

Tourte au boeuf et aux rognons

Voici un plat regorgeant de tendres et savoureux morceaux de boeuf et de rognons couronnés d'une croûte de pâte cuite.

Rares sont ceux et celles qui prenaient autrefois le temps de préparer une savoureuse tourte au boeuf et aux rognons. De nos jours, grâce à la magie du four micro-ondes, ce plat se prépare en une heure, cuisson comprise.

La croûte cuit merveilleusement bien aux micro-ondes, mais le plat doit être servi immédiatement, sinon la croûte durcit rapidement. Ajoutez un peu de curcuma à la pâte, pour la colorer sans en altérer le goût.

La cuisson aux micro-ondes étant fort rapide, il est essentiel de choi-

DAVE KING

sir une coupe de viande tendre et de couper des morceaux de grosseur identique. La tourte est composée d'une seule abaisse et cuit très rapidement.

Choisissez des légumes simples pour accompagner ce plat relevé comme des carottes au beurre, des pommes de terre en purée, des choux de Bruxelles ou des haricots verts.

Tourte au boeuf et aux rognons

33 min

Temps d'attente : 5 min

6 oz/175 g de rognons de porc, sans peau, coupés en deux, puis en petits cubes, la partie centrale enlevée
12 oz/350 g de bifteck maigre d'extérieur de ronde coupé en cubes de ½ po/12 mm
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché fin
⅞ de tasse/200 ml de bouillon de boeuf préparé avec 1 cube
4 oz/100 g de champignons en tranches

PÂTE

1 ¼ tasse/110 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 pincée de curcuma
2 ¼ oz/55 g de suif râpé ou de shortening végétal
½ cuil. à café de fines herbes mélangées et séchées
6 ou 7 cuil. à soupe d'eau froide

4 À 6 PERSONNES

Notes sur la congélation

Préparez le mélange boeuf et rognons d'avance et congelez-le trois mois, bien enveloppé. Pour décongeler, développez-le et couvrez-le lâchement. Enfournez de 12 à 20 min à MAX., en remuant fréquemment. Couvrez de pâte et faites cuire selon les indications de la recette.

Préparation de la tourte au boeuf et aux rognons

Mêlez *les rognons et le boeuf. Assaisonnez la farine, puis incorporez-la à la viande, en l'enrobant parfaitement.*

Faites chauffer *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis ajoutez-y l'huile, le beurre, la viande et l'oignon.*

Enfournez, *à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez le bouillon et laissez cuire, à couvert, 10 min de plus à MED.*

Ajoutez *les champignons et faites cuire, à couvert, de 8 à 10 min à MED., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min, à couvert, pendant que vous préparez la pâte.*

Tamisez *la farine avec le sel et le curcuma, puis incorporez le suif ou le shortening, les fines herbes et l'eau, à l'aide d'une spatule. Versez la préparation à la viande dans un plat de 5 tasses/1,25 l.*

Abaissez *la pâte et couvrez la viande de cette croûte. Faites cuire à découvert, de 6 à 8 min à MAX., en tournant le plat du quart à 3 reprises, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée.*

MENU INTERNATIONAL

Offrez-vous un brin d'exotisme

Conviez vos amis à ce festin d'Extrême-Orient, où sont réunis des plats colorés et savoureux. Le four micro-ondes vous libère de la plupart des préparatifs longs et fastidieux.

Voici l'occasion d'organiser un véritable banquet à l'orientale. Les crevettes au gingembre, accompagnées d'une trempette épicée et de gâteaux de riz à l'indonésienne, donnent le coup d'envoi de façon spectaculaire. Vous apprécierez aussi la possibilité de les préparer plusieurs heures d'avance.

Poursuivez avec le cari de poulet, meilleur si vous l'apprêtez la veille. Servez la volaille sur un lit de riz au curcuma, avec une sauce aux arachides et des poireaux à l'indienne. Pour plus d'authenticité, offrez aussi divers plats d'accompagnement à saveur et à texture variées.

Terminez ce festin par une rafraîchissante crème glacée à la mangue, riche et onctueuse.

Au chapitre des boissons, offrez de la bière légère rafraîchie ou du thé chinois, parfumé à l'orange. Les boissons à forte teneur en alcool ne font pas bon ménage avec les épices.

Cari de poulet

GRANT SIMON

MENU

Crevettes au gingembre
De tendres crevettes servies avec une trempette épicée

Gâteaux de riz
De savoureux petits gâteaux de riz à la noix de coco

Cari de poulet
Du poulet bien pimenté et accompagné d'une sauce aux arachides

Riz au curcuma
Riz basmati gonflé et parfumé

Poireaux à l'indienne
De jeunes poireaux accommodés à l'ail et au chili

Crème glacée à la mangue
Un dessert exotique et rafraîchissant

Compte à rebours

La veille
Préparez et congelez la crème glacée. Préparez le cari, laissez-le refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez la sauce aux arachides, puis réfrigérez, à couvert. Faites cuire le riz au curcuma, laissez-le refroidir, couvrez et réfrigérez.

Tôt dans l'après-midi
Préparez les gâteaux de riz, laissez-les refroidir, couvrez et réservez. Faites cuire la trempette et transvidez dans un petit bol de service; laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez les crevettes, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Faitès cuire les poireaux, laissez-les refroidir, couvrez et réfrigérez.

2 h avant
Préparez les plats d'accompagnement choisis, tels amandes, bacon, oeufs durs, noix, etc. Couvrez les oeufs d'une pellicule plastique. Réfrigérez la bière et les coupes à dessert qui serviront pour la crème glacée.

Juste avant de passer à la table
Faites ramollir la crème glacée au réfrigérateur. Réchauffez le riz à couvert, 4 ½ ou 5 min à MAX. Préparez le thé chinois. Déposez la trempette sur un grand plateau de service, coupez les petits gâteaux de riz et placez-les sur le plateau, avec les crevettes. Servez avec de la bière ou du thé chinois.

Juste avant le plat de résistance
Réchauffez le cari à couvert, de 13 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois. Préparez du thé frais. Réchauffez les poireaux, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX. Servez le cari avec la sauce aux arachides, le riz, les poireaux et les plats d'accompagnement.

Après le plat principal
Débarrassez la table. Déposez la crème glacée dans les coupes rafraîchies et servez avec du gingembre confit.

Crevettes au gingembre

9 min

Temps d'attente : aucun

Étalez les crevettes sur un grand plateau de service, avec les gâteaux de riz. Servez la trempette dans un bol.

4 cuil. à soupe d'huile végétale
2 grosses gousses d'ail écrasées
1 morceau de 2 po/5 cm de racine de gingembre pelé et râpé
1 lb/450 g de crevettes cuites, décortiquées et égouttées

6 À 8 PERSONNES

1 Faites revenir l'ail et le gingembre dans l'huile, 2 ou 2 ½ min à MAX., puis retirez-les à l'aide d'une écumoire.
2 Faites chauffer un plat à brunir, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, puis les crevettes, en les enrobant bien. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Laissez refroidir, puis réfrigérez. Servez avec les gâteaux de riz et la trempette épicée.

Trempette épicée

3½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide ou végétale
4 cuil. à soupe de racine de gingembre finement râpée
3 gousses d'ail écrasées
4 piments forts frais, épépinés et hachés fin
4 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
3 cuil. à soupe de sauce chili
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
3 cuil. à soupe de sauce soya
sel au goût

6 À 8 PERSONNES

1 Faites revenir le gingembre, l'ail et les piments forts dans l'huile, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Incorporez le reste des ingrédients, puis faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX. Laissez refroidir.

DAVE KING

Gâteaux de riz

25 min

Temps d'attente : 5 min

La saveur douce et crémeuse de ces gâteaux contraste avec le goût pimenté de la trempette.

2 tasses/450 g de riz
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
2 boîtes de 10 oz/275 g de lait de noix de coco
1 bâtonnet de cannelle
1 pincée de sel

6 À 8 PERSONNES

1 Versez le riz et l'eau dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l, couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le lait, la cannelle et le sel, puis couvrez. Faites cuire de 11 à 13 min de plus à MAX., jusqu'à ce que le lait soit entièrement absorbé. Laissez reposer 5 min.
3 Versez sur une assiette de 10 po/25 cm et laissez refroidir. Coupez en losanges de 1 po/2,5 cm et servez avec la trempette épicée.

Cari de poulet

34½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe d'huile végétale
3 gros oignons hachés fin
1 morceau de 2 po/5 cm de racine de gingembre pelé et haché fin
4 petites gousses d'ail hachées fin
2 cuil. à soupe de coriandre hachée
¼ de cuil. à café de fenouil
2 cuil. à café de paprika
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à café de sel
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
12 morceaux de poulet (poids total, environ 3 ½ lb/1,6 kg)
3 tomates blanchies, pelées et hachées
8 graines de cardamome verte, broyées
2 petits bâtonnets de cannelle
⅜ de tasse/75 ml de bouillon de poulet
4 oz/100 g de pâte de noix de coco râpée
1 tasse/250 ml d'eau bouillante

À gauche : *riz au curcuma*
À droite : *poireaux à l'indienne*

3 ou 4 cuil. à soupe de relish aux tomates

6 À 8 PERSONNES

1 Faites revenir l'oignon, le gingembre et l'ail dans l'huile, à couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX.
2 Ajoutez coriandre, fenouil, paprika, vinaigre de vin, sel et chili et faites chauffer 1 ou 1 ½ min.
3 Incorporez le poulet, en l'enrobant bien, et enfournez, à couvert, 4 ou 5 min à MAX.
4 Ajoutez les tomates, les graines de cardamome, la cannelle et le bouillon. Laissez cuire 5 ou 6 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED.-MAX., et poursuivez la cuisson de 20 à 25 min, en tournant la casserole du quart à 3 reprises.
5 Délayez la noix de coco dans l'eau bouillante et incorporez-la au cari, avec la relish. Faites chauffer à couvert 2 ou 3 min à MAX. Servez aussitôt avec des plats variés, tels amandes, noix de coco râpée, oeufs durs hachés, bacon croustillant, tranches de concombre mariné.

Riz au curcuma

22½ min

Temps d'attente : de 5 à 7 min

4 cuil. à soupe de beurre clarifié
2 oignons émincés
2 ¼ tasses/500 g de riz basmati, rincé et égoutté
6 clous de girofle
20 grains de poivre noir
12 graines de cardamome noire broyées
1 ½ cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de sel
3 ¾ tasses/900 ml de lait de noix de coco
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante

6 À 8 PERSONNES

1 Faites blondir les oignons dans le beurre, à couvert, 5 ou 6 min à MAX.
2 Incorporez le riz, les épices et le sel, puis enfournez 2 ½ ou 3 min à découvert, en remuant 1 fois.
3 Ajoutez le lait et l'eau et faites cuire, à couvert, de 15 à 20 min, en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Laissez reposer, à couvert, de 5 à 7 min.

Sauce aux arachides

8 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de noix de coco séchée
2 ½ tasses/600 ml d'eau
1 cuil. à café de curcuma
½ cuil. à café de cari
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à café de pâte de tomates
2 cuil. à café de jus de citron
8 oz/225 g d'arachides salées, grossièrement broyées

6 À 8 PERSONNES

1 Déposez la noix de coco dans un grand bol et ajoutez l'eau. Pétrissez 3 min, puis filtrez à travers un tamis très fin. Mesurez le lait (environ 2 tasses/450 ml) et versez-le dans un autre bol.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les arachides, et faites cuire à couvert 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps.
3 Ajoutez les arachides et faites cuire, à couvert, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois.

Poireaux à l'indienne

8½ min

Temps d'attente : aucun

5 poireaux entiers émincés
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 gousse d'ail
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à soupe de sauce aux huîtres
½ cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de sel

6 À 8 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis déposez-y les poireaux, l'huile et l'ail, en remuant bien le tout. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire 1 ½ ou 2 min de plus, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.

Crème glacée à la mangue

5 min

Temps d'attente : aucun

3 mangues pelées et dénoyautées
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café d'extrait de vanille
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 % légèrement fouettée

6 À 8 PERSONNES

1 Passez la chair des mangues au mélangeur, ajoutez le jus de citron.
2 Faites chauffer le lait 2 min à MAX.
3 Battez les oeufs et le sucre en crème, incorporez le lait en fouettant bien. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant fréquemment, puis ajoutez la vanille, couvrez, laissez refroidir et réfrigérez.
4 Incorporez la crème et la mangue, congelez 1 ou 2 h. Fouettez jusqu'à homogénéité, puis congelez 3 ou 4 h.

Crème glacée à la mangue

RAY DUNS

Saucisses fumées au goût du jour

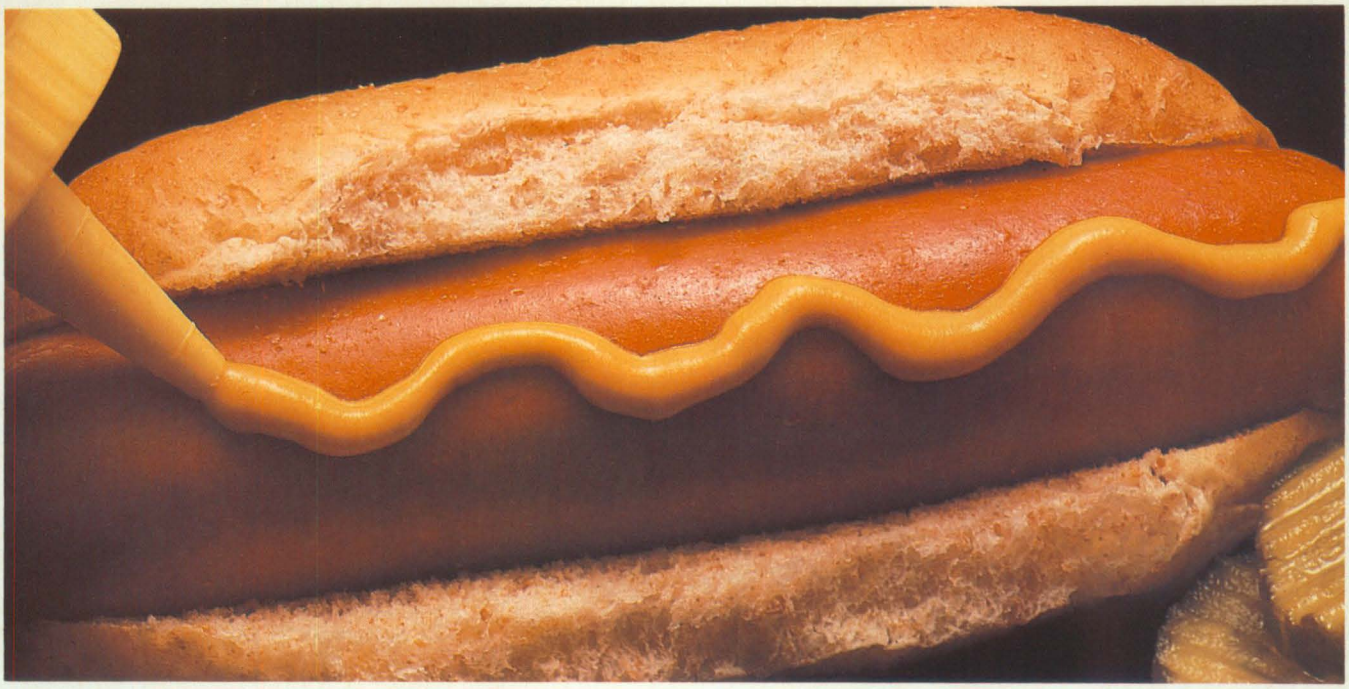
Les saucisses fumées viennent à votre rescousse lorsque vous êtes à court de temps. Tous les membres de la famille les apprécieront.

Des saucisses fumées à saveur douce pour un repas rapide, voilà la solution lorsque vous êtes pressé. Servez-les froides ou réchauffez-les rapidement aux micro-ondes. Vendues principalement empaquetées sous vide, les saucisses fumées servent surtout pour la préparation de nos fameux hot-dogs. Pour une collation instantanée, glissez-les dans des pains mollets et réchauffez-les aux micro-ondes (voir page suivante). N'oubliez pas de piquer d'abord les saucisses afin d'éviter qu'elles n'éclatent et ne salissent le four. Servez les hot-dogs garnis, avec moutarde, oignons, cornichons, relish et ketchup.

D'autre part, les saucisses fumées se prêtent aussi à la préparation de plats en casserole variés.

Choucroute aux saucisses fumées

PETER REILLY



Préparation des hot-dogs

Piquez *chaque saucisse à deux reprises avec une fourchette, glissez-les dans des pains mollets et enveloppez de papier absorbant.*

Faites chauffer à MAX. *le temps nécessaire (voir page suivante). Pour faire chauffer deux hot-dogs ou plus, déplacez à mi-temps, de l'extérieur vers le centre.*

Choucroute aux saucisses fumées

10 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de choucroute
12 oz/350 g de saucisses fumées, coupées en quatre
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe de paprika
2 pommes à couteau rouges, le coeur enlevé, puis coupées en morceaux
⅝ de tasse/150 ml de cidre sec

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l et remuez délicatement.
2 Couvrez et enfournez 10 min à MAX., en remuant délicatement à mi-temps. Servez avec du pain de seigle noir ou des pommes de terre au four et des betteraves.

Pour deux personnes : diminuez de moitié la quantité de choucroute, de saucisses et d'oignon. Utilisez 1 pomme, 2 cuil. à café de paprika et ½ tasse/125 ml de cidre. Réchauffez de 5 ½ à 6 ½ min à MAX.

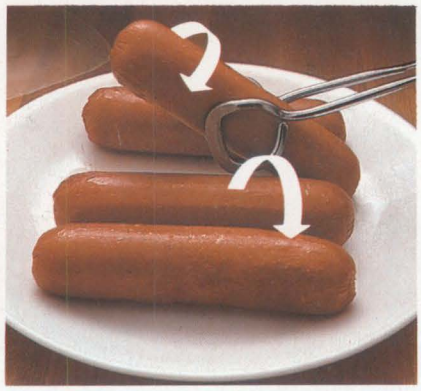
Conseils du chef

La choucroute est faite de chou coupé en fines lanières, que l'on fait légèrement fermenter dans une saumure. Son utilisation est très répandue en Europe, surtout en Allemagne et en Autriche.

La choucroute se vend dans les supermarchés, généralement dans des bocaux de 1 lb/454 g. Réfrigérez le reste et servez comme légume d'accompagnement dans un délai de deux semaines.

Pour réchauffer les saucisses de Francfort

Piquez *chacune en deux endroits à la fourchette. Mettez sur une assiette et couvrez de papier ciré.*



Faites réchauffer *le temps recommandé (voir ci-dessous), en déplaçant et en retournant les saucisses à mi-temps.*

Temps de réchauffage des saucisses fumées

Saucisses seulement				Hot-dogs	
VARIÉTÉ ET QUANTITÉ	**TEMPS À MAX.**	**VARIÉTÉ ET QUANTITÉ**	**TEMPS À MAX.**	**VARIÉTÉ ET QUANTITÉ**	**TEMPS À MAX.**
Grosses saucisses		Petites saucisses		Grosses saucisses	
1	de 35 à 50 s	1	de 20 à 35 s	1	de 35 à 50 s
2	1 ou 1 ¼ min	2	de 35 à 50 s	2	de ½ à 1 ½ min
4	de 1 ¾ à 2 ½ min	4	1 ou 1 ¼ min	4	de 1 ½ à 2 ¼ min

Amuse-gueule épicé

3 min

Temps d'attente : aucun

Servez chaud au moment de l'apéritif.

6 oz/175 g de saucisses fumées, coupées en morceaux
2 petits oignons coupés en quatre
1 cuil. à café de piments séchés, broyés
poivre

VINAIGRETTE À L'AIL
2 cuil. à café de jus de citron
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 petite gousse d'ail écrasée
sel et poivre au goût

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.
2 Mêlez les 4 premiers ingrédients dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, arrosez de vinaigrette et remuez bien.
3 Réchauffez, à couvert, de 3 à 5 min à MAX.

Amuse-gueule épicé

Croque-saucisse

2½ min

Temps d'attente : aucun

2 tranches de pain blanc, grillées et coupées en deux
1 cuil. à soupe de mayonnaise, de moutarde ou de relish
4 saucisses fumées, ouvertes sur la longueur
2 tranches de fromage fondu, coupées en deux

2 À 4 PERSONNES

1 Doublez une plaque de cuisson de papier absorbant. Tartinez les rôties, au goût, et placez-les sur la plaque.
2 Recouvrez chacune d'une saucisse et d'une pointe de fromage et réchauffez de 2 ¼ à 4 min à MED.-MAX., en tournant la plaque de moitié à mi-temps.

Hot-dogs doubles garnis

1 min

Temps d'attente : aucun

2 morceaux de baguettes de 6 po/15 cm
3 cuil. à soupe de beurre ramolli
1 cuil. à café de moutarde forte
4 saucisses fumées, piquées à la fourchette
2 feuilles de laitue déchiquetées
1 tomate en tranches
1 ½ cuil. à soupe de mayonnaise

2 PERSONNES

1 Ouvrez les baguettes. Mêlez le beurre et la moutarde et tartinez généreusement les baguettes de ce mélange.
2 Glissez deux saucisses dans chaque pain et enveloppez-les de papier absorbant. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en les déplaçant à mi-temps.
3 Garnissez les hot-dogs de laitue, de tomates et de mayonnaise et servez aussitôt.

Hot-dogs au chili

6½ min

Temps d'attente : aucun

6 saucisses fumées
1 boîte de 7 ½ oz/215 g de préparation au boeuf haché et à l'oignon
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
3 oz/75 g de cheddar en tranches minces

4 À 6 PERSONNES

Ci-dessus : *croque-saucisse*
À droite : *hot-dogs au chili*

1 Entaillez les saucisses en diagonale à 1 po/2,5 cm de distance. Mettez-les dans un plat de 7 ½ tasses/2 l peu profond. Ajoutez le chili à la préparation au boeuf et versez sur les saucisses.
2 Couvrez et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en retournant les saucisses et en remuant le mélange à mi-temps.
3 Déposez le fromage sur le dessus et faites gratiner à découvert de 2 ½ à 4 ½ min à MED., puis servez dans des pains mollets si désiré.

Micro-trucs

Pour ramollir 2 cuil. à soupe de beurre, enfournez de 5 à 10 s à MIN., en surveillant de près, pour qu'il ne fonde pas.

RAY DUNS

Fricassée de saucisses à l'italienne

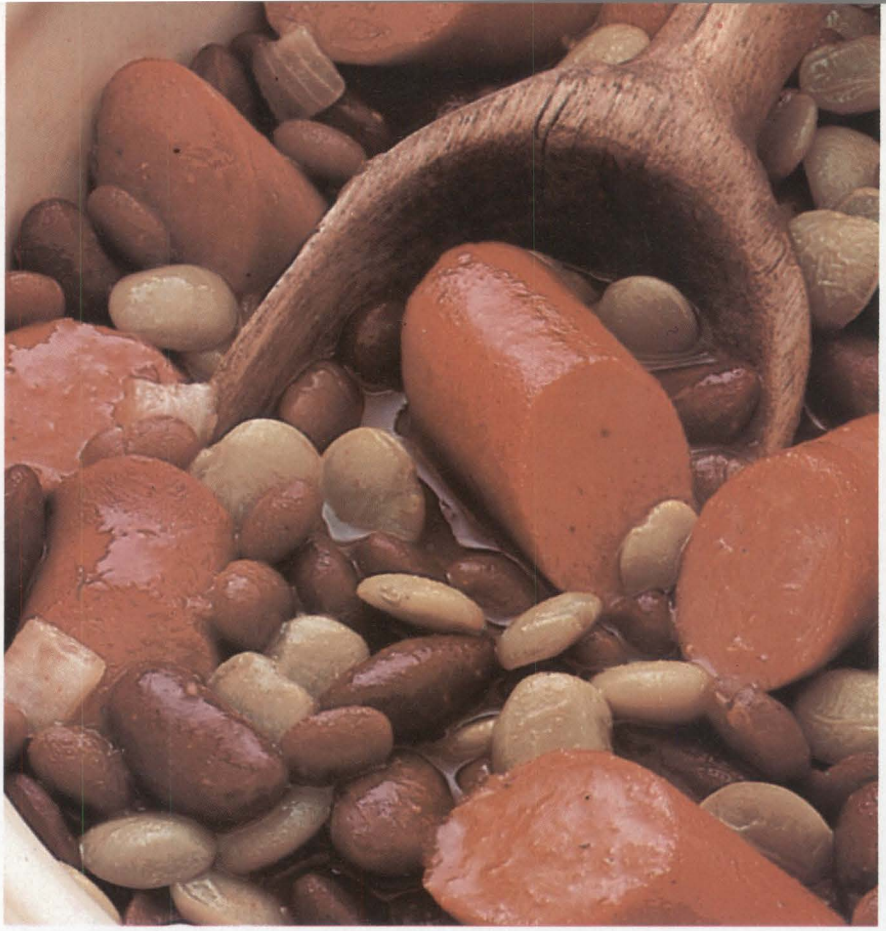
12 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de porc désossé en cubes
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 15,25 oz/432 g de haricots cannellini égouttés
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
2 cuil. à café de persil séché
6 oz/175 g de saucisses fumées, coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 tranches de bacon coupées en morceaux
1 cube de bouillon
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Mêlez le porc, l'oignon et l'ail dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MED., en remuant toutes les 2 min. Retirez et réservez le porc.
2 Incorporez le reste des ingrédients et mélangez bien. Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Ajoutez le porc dans la casserole et réchauffez 1 min. Servez avec une baguette et une salade du chef.



Ragoût de saucisses et de haricots

11 min

Temps d'attente : 5 min

Un mets nourrissant à servir par temps froid.

1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
12 oz/350 g de saucisses fumées, coupées en quatre
1 boîte de 15 ½ oz/447 g de fèves au lard
1 boîte de 15 ½ oz/439 g de haricots de Lima égouttés
1 boîte de 14,25 oz/432 g de haricots rouges égouttés
2 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, 1 ou 2 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et assaisonnez généreusement. Placez les saucisses sous les haricots pour les protéger durant la cuisson.
3 Faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant à mi-temps, puis laissez reposer 5 min avant de servir.

En haut : *ragoût de saucisses et de haricots*
À gauche : *fricassée de saucisses à l'italienne*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 69

Boeuf
- tourte au boeuf et aux rognons 1903

Desserts
- crème glacée à la mangue 1907
- kouglof 1891
- kouglof à l'orange 1891
- meringues à la cassonade 1900
- meringues au chocolat et à l'orange 1900
- meringues au chocolat et aux noix 1900
- meringues fourrées au chocolat 1899
- omelette norvégienne 1898
- tarte aux pommes meringuée 1897
- tartelettes meringuées 1901
- vacherin à l'orange 1897

Gâteaux de riz 1906

Légumes
- poireaux à l'indienne 1907

Poissons et fruits de mer
- crevettes au gingembre 1905
- truite à la meunière 1894
- truite à l'orientale 1893
- truite farcie 1893
- truite pochée 1895

Porc
- amuse-gueule épicé 1910
- choucroute aux saucisses fumées 1909
- croque-saucisse 1910
- fricassée de saucisses à l'italienne 1912
- hot-dogs au chili 1911
- hot-dogs doubles garnis 1910
- ragoût de saucisses et de haricots 1912
- Riz au curcuma 1907
- Sauce aux arachides 1907

Soupes
- potage à la citrouille 1886
- potage Crécy 1888
- soupe aux lentilles 1887
- soupe aux champignons et à l'ail 1888
- soupe à la chinoise 1889
- soupe au jambon 1889
- soupe tomate et riz 1886
- velouté aux légumes 1886

Trempette épicée 1906

Volaille
- cari de poulet 1906

PLAT minceur

PLAT minceur

Quiche aux courgettes

Cette quiche est composée de tendres feuilles d'épinards garnies d'une préparation savoureuse. Servez-la chaude ou froide, avec une salade de tomates et des pommes de terre nouvelles.

Quiche aux courgettes

16 min

Temps d'attente : 5 min

140 cal/590 kJ par portion

12 oz/350 g d'épinards parés
2 cuil. à soupe d'eau
rondelles de poivron rouge

GARNITURE

1 gros oignon haché
1 ou 2 courgettes râpées (6 oz/ 175 g)
½ tasse/125 ml de yogourt nature, pauvre en matière grasse
2 oeufs
2 oz/50 g d'edam râpé
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les épinards dans l'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX.
2 Égouttez et laissez refroidir, puis épongez et séparez les feuilles d'épinards. Foncez un moule à flan cannelé de 7 ½ po/19 cm avec les épinards.
3 Faites cuire l'oignon et les courgettes à couvert, 4 min à MAX., puis égouttez.
4 Battez le yogourt et les oeufs, puis ajoutez le fromage et les légumes. Assaisonnez au goût.
5 Versez dans le moule et garnissez de tranches de poivron. Faites cuire de 9 à 11 min à MED.-MAX., en tournant le moule du quart à 3 reprises. Laissez reposer 5 min avant de servir.